නිබ්බාන - විමුක්තියේ මාවත
සළායතන විභංගය සහ බෝධිපාක්ෂික ධර්ම
අප දකින ලෝකය සැබෑවක්ද? නැතහොත් ඉන්ද්‍රියන් විසින් මවා පෑ මායාවක්ද? සිතුවිලි ගලා යන මාර්ග 36 ක් ඔස්සේ අප සංසාරය තුළ අතරමං වී ඇත. මෙය අවදි විමේ කාලයයි.
Based on Sermons 030 & 032 by Ven. Katukurunde Nyanananda Thero.
NotebookLM

සිතුවිලි ගමන් කරන මාර්ග 36

බුදුරජාණන් වහන්සේ සත්වයින්ගේ සිතුවිලි ගමන් කරන 'ශක්තිමත් සත්ව පද' (අඩිපාරවල්) 36 ක් පෙන්වා දෙයි.

මූලික බෙදීම

1. ගේහසිත (Household-based): කාම ලෝකය ඇසුරු කළ සිතුවිලි.
2. නෙක්ඛම්මසිත (Renunciation-based): ඉන් නික්මෙන සිතුවිලි.

වේදනාව අනුව

සොම්නස (Joy) | දොම්නස (Grief) | උපේක්ෂාව (Equanimity)

$$\underset{6}{\text{ඉන්ද්‍රියන්}} \times \underset{3}{\text{වේදනා}} \times \underset{2}{\text{අංශ}} = 36$$

NotebookLM

ගේහසිත සිතුවිලි: බැඳීම් වල බර

ගේහසිත සොම්නස: රූප ආදිය ලැබීමෙන් හෝ අතීතයේ ලැබූ දේ සිහි කිරීමෙන් හටගන්නා සතුට.

ගේහසිත දොම්නස: කැමති රූප නොලැබීමෙන් හෝ අතීතයේ ලැබූ දේ නැතිවී යාම සිහි කිරීමෙන් ඇතිවන දුක.

ගේහසිත උපේක්ෂාව: අවිද්‍යාවෙන් මුළාවූ, රූපයේ යථා ස්වභාවය නොදැක ඇතිවන අඥාන මධ්‍යස්ථ බව.

NotebookLM

කේඛම්ම සිතුවිලි: යථාර්ථය දැකීම

කේඛම්ම සොම්නස: සියලු රූප අනිත්‍ය බවත්, විපරිණාමයට (වෙනස්වීමට) හාජනය වන බවත් විදර්ශනා නුවණින් දැකීමෙන් ඇතිවන සතුට.

කේඛම්ම දොම්නස: ‘ආර්යයන් වහන්සේලා වෙසෙන ඒ විමුක්ති තලයට මම කවදා ළඟා වෙමිද?’ යැයි සිතා නිවන් මග අරමුණු කර ඇතිවන ‘ආර්ය ශෝකය’.

කේඛම්ම උපේක්ෂාව: අනිත්‍යතාව දැකීමෙන් රූපය ඉක්මවා පවතින (ජයගත්) උපේක්ෂාව.

NotebookLM

වඩුවාගේ උපමාව: සියුම් දෙයින් ඕලාරික දෙය ඉවත් කිරීම

‘තදින් එතා, තදින් පජහත’
(Depend on this, abandon that.)

දක්ෂ වඩුවෙක් කුඩා ඇණයක් (සියුම් ඇණයක්) භාවිතා කර ලොකු ඇණයක් (ඕලාරික ඇණයක්) ගලවා ඉවත් කරයි.

ප්‍රායෝගික ක්‍රමය:
1. නෙක්ඛම්ම සිතුවිලි ඇසුරු කර ගේහසිත සිතුවිලි අත්හරින්න.
2. ඉන්පසු නෙක්ඛම්ම සොම්නස සහ දොම්නස ඉක්මවා නෙක්ඛම්ම උපේක්ෂාවට එන්න.

මෙය පියවරෙන් පියවර සිදුවන පිරිසිදු කිරීමකි.

NotebookLM

නානත්වයෙන් ඒකත්වයට

නානත්ව උපේක්ෂාව: රූප, ශබ්ද, ගන්ධ ආදී විවිධ අරමුණු ඔස්සේ ඇතිවන උපේක්ෂාව (බහුලව විසිරුණු ස්වභාවය).

ඒකත්ව උපේක්ෂාව: ආකාසානඤ්චායතනය වැනි අරූප ධ්‍යාන තත්ත්වයන්ගේ පවතින එකම අරමුණක් මත පිහිටි සියුම් උපේක්ෂාව.

අප ‘නානත්ව’ (විසිරුණු) උපේක්ෂාව අත්හැර ‘ඒකත්ව’ (එක් අරමුණක) උපේක්ෂාවට මාරු විය යුතුය.

NotebookLM

අතම්මයතා: අල්ලා නොගැනීම

ඉතාම සියුම් ‘ඒකත්ව උපේක්ෂාව’ පවා මමත්වයෙන් (උපාදාන වගයෙන්) අල්ලා නොගත යුතුය.

අතම්මයතා යනු: ‘එයින්ම හටගත් දෙය, එයින්ම නොගැනීමයි.’

සත්පුරුෂයා ධ්‍යාන තත්ත්වයන් පවා ‘මෙය මමය, මාගේය’ ලෙස නොගනී. ඔහු එය දකින්නේ හේතු එල දහමක් ලෙස පමණි.

මෙය නිවනට ආසන්නම දොරටුවයි.

NotebookLM

ඉන්ද්‍රිය සමතාව: බලතල තුලනය

නිවන් මගට අවශ්‍ය මෙවලම් කට්ටලය: සතිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම.

ඉන්ද්‍රිය පහේ තුලනය:

1. **ශ්‍රද්ධාව සහ ප්‍රඥාව:** හැඟීම් සහ බුද්ධිය අතර සමබරතාව.
2. **වීර්යය සහ සමාධිය:** උත්සාහය සහ සන්සුන්කම අතර සමබරතාව.

මේ සියල්ල පාලනය කරන ප්‍රධානියා **සතිය (සිහිය)** යි.

NotebookLM

වීර්යය: ගල් කුලක් පෙරළීම

සිරුවෙන් යෙදිය යුතු වීර්යය: ගල් කුලක් කඳු මුදුනකට ගෙන ගොස්, එය අනිත් පැත්තට පෙරළීමට ඔන්න මෙන්න තිබියදී යොදන සියුම් එහෙත් බලවත් උත්සාහයයි. අධික වීර්යය උද්දච්චයාත් (නොසැස්සුන්කම), මන්ද වීර්යය කම්මැලිකමටත් හේතු වේ.

පධාන වීර්යය: තුලනය කර, නියම මොහොතේ යොදන තීරණාත්මක වීර්යය.

NotebookLM

සප්ත බොජ්ඣංග:
අවබෝධයේ පියගැට පෙළ

සතිය (සිහිය) පෙරටු කරගෙන අනෙකුත් අංග වැඩෙයි:
1. **සතිය** -> 2. **ධම්ම විචය** (ධර්මය විමසීම) -> 3. **වීර්යය** (උත්සාහය) -> 4. **ප්‍රීතිය** (නිරාමිස සතුට) -> 5. **පස්සද්ධිය** (කය හා සිතේ සන්සුන්කම) -> 6. **සමාධිය** -> 7. **උපේක්ෂාව**.

මෙය ක්‍රමානුකූලව සිත නිවන දෙසට මෙහෙයවයි.

NotebookLM

ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය: පෙරටුව ගමන් කරන ආලෝකය

‘සම්මා දිට්ඨි පුබ්බංගමා’ - සම්මා දිට්ඨිය (නිවැරදි දැකීම) පෙරටු වේ.

වෙනත් මාර්ග වලදී සමාධිය අවසානයට පැමිණියද, බුදු දහමේ දැක්ම (දෘෂ්ටිය) මුලට පැමිණේ.

මිත්‍යා දෘෂ්ටිය ඇති විට සියලු ක්‍රියාවන් (කාය, වචී, මනෝ) අහිත පිණිස පවතී.

සම්මා දිට්ඨිය ඇති විට සියල්ල නිවනට යොමු වේ.

NotebookLM

මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව: අන්ත දෙකෙන් මිදීම

මෙය කාමසුකල්ලිකානුයෝගය (සැපේ ඇලීම) සහ අත්තකිලමථානුයෝගය (දුකේ ඇලීම) අතර 50/50 මිශ්‍රණයක් නොවේ.

- **නාස්තික දෘෂ්ටිය (උච්ඡේද):** ‘මරණින් මතු කිසිවක් නැත’ යන අන්තය ප්‍රතික්ෂේප කරයි.
- **ශාස්වත දෘෂ්ටිය:** ‘සදාකාලික ආත්මයක් ඇත’ යන අන්තය ප්‍රතික්ෂේප කරයි.

මෙය ‘ඇත’ සහ ‘නැත’ යන දෘෂ්ටි දෙකම ඉක්මවා යන නව මාර්ගයකි.

NotebookLM

ඕෂ තරණය: සැඩ පහරින් එතෙර වීම

බුදුරජාණන් වහන්සේ සැඩ පහරින් එතෙර වූයේ කෙසේද?

‘අප්පතිට්ඨං අනායූහං’ (නොනවතිමින්, නොදැඟලමින්).

නැවතුනොත්: ගිලෙයි (තණ්හාවෙන් ඇලීම).

දැඟලුවොත්: ගසාගෙන යයි (විරෝධයෙන් ගැටීම).

දිය සුළියෙන් මිදීමට නම්, සියුම් වූත්, නිරවුල් වූත් සමබර උත්සාහයක් අවශ්‍ය වේ.

NotebookLM

ශන්තිය: ලෝකයේ කෙළවර

- අනුපාදා පරිනිබ්බානය: කිසිවක් අල්ලා නොගෙන පිරිතිවී යාම.
- සළායතන නිරෝධය යනු සැබෑ නිවනයි.
- සියලු සංස්කාරයන්ගේ සංසිදීමත්, විරාගයත්, නිරෝධයත් එහි ඇත.
- ‘එතං සන්තං, එතං පණීතං...’ (එය ශාන්තය, එය ප්‍රණීතය).

NotebookLM

ධර්ම දානය පිණීසයි.

පූජ්‍ය කටුකුරුන්දේ ඥානනන්ද හිමිපාණන්ගේ දේශනා ඇසුරෙනි.
නිබ්බාන දේශනා අංක 30 සහ 32.

NotebookLM